

Рибу — не хвилювати!

Розпочався сезон нересту

стор. 3



Первый овощ

Редис: богатый состав — максимум пользы

стор. 4

www.tribune.kharkov.ua



ТРИБУНА трудящих

16 квітня 2011 р.
Субота
№29
(8692)

Заснована 18 липня 1937 року | ГАЗЕТА ХАРКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЛЯ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ГОТОВЬСЯ К ОТОПЛЕНИЮ ВЕСНОЙ...



Председатель Харьковской областной государственной администрации Михаил Добкин и председатель Харьковского облсовета Сергей Чернов в минувший четверг посетили Харьковский район.

После поездки по району в Большом зале Харьковской районной госадминистрации состоялась выездная коллегия областной госадминистрации с участием руководителей области, руководителей структурных подразделений ХОГА, а также руководства Харьковского района.

В ходе поездки по району гости ознакомились с работой новой котельной в Хролях *(на фото)*. Ранее поселок отапливался мощной промышленной котельной, которая была построена для теплообеспечения помещений птицефабрики «Заря». После того, как птицефабрика была переведена на индивидуальное отопление, котельная стала нерентабельной — отапливать 8 жилых домов и 12 потребителей бюджетной сферы стало слишком убыточно. За счет средств Стабилизационного фонда, предусмотренных на выполнение «Общегосударственной программы реформирования и развития ЖКХ на 2009—2014 гг.» в Хролях была построена новая котельная, мощность которой полностью удовлетворяет потребности села. Конечно, строительство потребовало вложения средств, однако экономически это оправдано: установка современного котельного и насосного оборудования на 25% снизит потребление газа. В два раза будут уменьшены потери тепловой энергии при транспортировке — новая котельная расположена в непосредственной близости от потребителей. Руководители области отметили, что строительство подобных объектов — это прежде всего перспектива.

(Окончание на 2-й стр.)

Харківська районна рада Харківської області

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 12 квітня 2011 року №66
Про скликання V сесії районної ради VI скликання

На підставі п. 9 ст. 46 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» та ст. 12 Регламенту районної ради VI скликання

I. Скликати V сесію районної ради VI скликання 28 квітня 2011 року о 10.00 годині в приміщенні районної ради з порядком денним:

1. Про внесення змін та доповнень до рішення районної ради від 30 грудня 2010 року «Про районний бюджет на 2011 рік».
2. Про надання пільг готівкою окремим категоріям громадян на придбання твердого палива та скрапленого газу в 2011 році.
3. Про затвердження персонального складу професійної комісії з питань створення фермерських господарств.
4. Про погодження передачі в 2011 році в оренду на конкурсних засадах об'єктів спільної власності територіальних громад сіл, селищ, міст району.
5. Земельні питання.
6. Різне.

II. Головам постійних комісій районної ради (Новіков В. В., Заколодяжний В. Д., Поколодний В. В., Вереітінов В. В., Беднов І. В., Шматько Ю. І., Шептура В. М.), виконавчому апарату районної ради провести роботу по підготовці сесії районної ради у відповідності з чинним законодавством України.

III. Контроль за виконанням даного розпорядження залишаю за собою.

Голова районної ради М. В. Третяк

УПСЗН ХРДА повідомляє:

Інформація для населення щодо правил прийому та направлення інвалідів до Буковинського Міжрегіонального центру професійної реабілітації (м. Чернівці) інвалідів на 2011 навчальний рік.

Центр надає можливість для інвалідів I—III груп працездатного віку (з 16 років до пенсійного віку жінки та чоловіки) набути робочої професії:

— Оператор комп'ютерного набору — (термін навчання 6 місяців) — початок навчання березень 2011 р., вересень 2011 р., грудень 2011 р.
— Швачка — (термін навчання 3 міс.) — початок навчання: лютий—березень 2011 р., вересень 2011 р.
— Конторський службовець (бухгалтерія) (термін навчання 9 міс.) — початок навчання: травень 2011 р., жовтень 2011 р.
— Кравець — (термін навчання 3 міс.) — початок навчання: травень 2011 р., грудень 2011 р.
— Молодша медична сестра з догляду за хворими — (термін навчання 6 міс.) — початок навчання: березень—квітень 2011 р., жовтень 2011 р.

Навчання, проживання, 3-разове харчування, медичне спостереження та соціально-психологічна реабілітація в Центрі проводиться БЕЗКОШТОВНО.

Після закінчення навчання слухачі Центру отримують свідоцтво про присвоєння робітничої кваліфікації державного зразка.

Перелік документів, які необхідні для прийому до центру:
— документ про освіту;
— копія довідки МСЕК (ЛКК) про встановлення групи інвалідності;
— медична довідка (форма 086/О);
— довідки з наркодиспансера, від психіатра, онколога, дерматовенеролога;
— висновок медичної комісії про професійну придатність;
— індивідуальна програма реабілітації інваліда (видана МСЕК, ЛКК);
— копія паспорта, свідоцтва про народження, військовий квиток;
— дві фотокартки (3х4 см);
— копія довідки про ідентифікаційний номер з податкової інспекції;
— тестування з професії в місцевих центрах зайнятості.

Звертатися до управління праці та соціального захисту населення Харківської районної адміністрації за адресою: м. Харків, пр. Гагарина, 157-А, 2 поверх, кімната №22. Приймальні дні: вівторок та середа з 8.00 до 17.00 години.

І. В. ХИМЕНКО, начальник управління

■ Дата

Беречь каждый уголок природы

С 1999 года в третью субботу апреля Украина отмечает День окружающей среды. Дата выбрана не случайно — в этот день была основана Экологическая программа ООН — UNEP (United Nations Environment Network), которая сейчас является основным организатором и идеологом Дня окружающей среды.

Наверное, нет сегодня на планете более серьезной проблемы, чем экологическая. Войны и конфликты — это беды, которые можно решить за столом переговоров. А вот загрязнение окружающей среды идет такими темпами, что все усилия международного сообщества затормозить этот глобальный процесс оказываются напрасными. Промышленность выпускает миллиарды тонн отходов, которые отравляют все вокруг. А твердые бытовые отходы (так называют обычный мусор, который мы в избытке плодим) — это беда любого города, а в последние десятилетия и села. И дело даже не в нехватке полигонов ТБО: проблема в нашем менталитете.

Весной, когда сходит снег, открывается неприглядная картина — неряшливые свалки, летающие по полям и висящие на деревьях и кустах целлофановые пакеты. И вездесущие пластиковые бутылки. Не случайно именно весной и отмечается День окружающей среды. Экологические мероприятия, которые проводятся в эти дни, существенно преображают все вокруг. Уборка мусора, посадка деревьев, расчистка источников и водоемов — все это, конечно, здорово, вот только результат ненадолго. Несанкционированные свалки имеют удивительную способность к регенерации — уже через месяц-два на том же месте появляются новые горы мусора.

Жители частного сектора обычно ссылаются на то, что, дескать, поблизости нет мусорных контейнеров. И со спокойной совестью выносят мусор в ближайшую посадку. При этом в любом селе власти знают, как трудно заставить людей платить за организованный вывоз мусора.

Выезжая на пикник за город, отдыхающие оставляют за собой горы мусора, пищевых отходов, несколько кострищ с кучей битых бутылок и консервных банок. Через неделю, приезжая в тот же лес, эти «туристы» активно ищут чистую полянку. Уезжая, оставляют новую помойку, к которой даже страшно подойти. И так до бесконечности.

Субботники — дело благое. Но не зря говорят, что чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. Трудно сказать, что мешает жителям сел самостоятельно по максимуму утилизировать мусор. Природная лень или равнодушие, нежелание видеть дальше своего носа (читай — двора) — но все это и есть первопричина того, что наши леса и поля превращаются в мусоросборники.

Известный всем «Великий Тихоокеанский мусорный материк» образовался относительно недавно, но уже стал настоящим бедствием — это пример безответственного отношения человека к природе. Материк дрейфует за океанскими течениями, создавая проблемы судоходству и серьезно нарушая биологическое равновесие. Ученые и экологи ломают голову, как избавиться от этого рукотворного материка, но ясно только одно — это нелегкая и дорогостоящая задача, и решать ее придется, потому что материк все время растет.

Чудовищные по размерам мусорные острова в странах Южной Азии стали местом «работы» людей, которые когда-то в прибрежных водах занимались рыболовством. Сегодня рыбы там нет, и «рыбаки» на лодках лопатят плавающий мусор, вылавливая то, что можно сдать на переработку.

И совсем не хотелось бы, чтобы наши пригородные (и не только) леса и поля, реки и озера превратились в такие же источники заработка для сборщиков мусора. А это зависит не столько от коммунальных служб, сколько от внутренней культуры каждого из нас. День окружающей среды Украины, субботники, акция «За чисте довкілля» — все это не принесет результата, если мы не начнем с малого — беречь каждый клочок земли, каждое дерево, каждый уголок природы...

Ольга ПОПОВА

Гостям всегда рады!



На днях в Харьковском национальном аграрном университете имени В. В. Докучаева прошел «День открытых дверей».

Около 568 абитуриентов из разных районов Харьковской области посетили ХНАУ. На официальной торжественной части присутствовала делегация ХРГА во главе с ее председателем В. П. Збукарем, а также ректор В. К. Пузик и профессионалы в области лесного и сельского хозяйства.

Будущим студентам рассказали об университете, специальностях и существующих факультетах. По окончании официальной части абитуриентам было предложено ближе ознакомиться с университетом и преподавателями, которые возможно в дальнейшем будут их обучать. Затем гостей мероприятия ждала экскурсия по древнейшему и уникальнейшему дендропарку университета, после которой они смогли побывать на концерте и увидеть выступления финалистов шоу Х-фактор — группы «Дети капитана Гранта» — и лучшие номера от студентов ВУЗа.

ГОТОВЬСЯ К ОТОПЛЕНИЮ ВЕСНОЙ

(Окончание)

Затем областные руководители посетили поселок Покотиловка. Санитарное состояние территории совета вызвало серьезные нарекания со стороны высоких гостей. При этом Михаил Маркович подчеркнул, что проводить субботники, приводить территорию в порядок надо не только к приезду гостей или в рамках объявленных акций — это должно быть предметом постоянной заботы руководителей всех советов. К слову, санитарное состояние — это проблема не только Покотиловки: на территории района вряд ли есть совет, где совсем не было бы несанкционированных свалок. И неважно, откуда и по чьей вине они образовались: искать надо не причины и виновников — необходимо находить пути решения проблемы.



На аллее Славы в Песочине

Третья остановка — поселок Песочин. Во время посещения Песочин. Во время посещения Песочинского коллегиума губернатор и сопровождающие его лица осмотрели учебные помещения, спортивный зал, пообщались с педагогами и детьми. Гостям предложили утолить жажду: в этой школе не так давно было установлено оборудование для фильтрации водопроводной воды, что существенно улучшило ее качество. Визит в поселок закончился возложением цветов к памятнику воинам, погибшим во время Великой Отечественной войны.



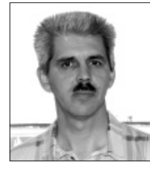
Во время заседания выездной коллегии ХОГА

В ходе работы выездной коллегии ХОГА был рассмотрен ряд вопросов, которые напрямую связаны с завершением в области отопительного сезона и подготовке к следующему осенне-зимнему периоду. Губернатор отметил, что в целом работу тепловиков Харьковского района можно признать удовлетворительной — за весь сезон не было ни одного серьезного ЧП или аварии, хотя работать приходилось в очень непростых условиях.

Решением коллегии Харьковской областной госадминистрации предусмотрен комплекс мер, призванных улучшить работу соответствующих структур, а именно: принять усиленные меры по погашению задолженностей за потребленные тепло и энергоресурсы, обеспечить ряд мероприятий по энерго- и теплосбережению, а также установить контроль за подготовкой к осенне-зимнему сезону 2011—2012 гг.

Ольга ПОПОВА, фото Марии ЗАЙЦЕВОЙ

БЮДЖЕТ ПЕРШОГО КВАРТАЛУ ПЕРЕВИКОНАНО



Микола ХОРОШЕВ

■ З офіційних джерел

Основним питанням апаратної наради, яку провів голова ХРДА Віталій Збукар 12 квітня, було виконання бюджету району у I кварталі 2011 року.

Доповідала начальник фінансового управління ХРДА Наталя Мєуш. За її даними, виконання доходної частини загального фонду бюджету району за січень—березень 2011 року становить 115,5%, або 28 млн 483 тис. грн. при затвердженому плані 24 млн 659 тис. грн. Виконання доведених показників МФУ першого кошику складає 107,4%, або 21 млн 399 тис. грн. при плані 19 млн 919 тис. грн.

У цілому по району не забезпечено виконання тільки двох податків: плата за державну реєстрацію, у зв'язку зі зменшенням звернень громадян про відкриття підприємницької діяльності, та плата за надра. З тридцяти місцевих рад не забезпечили виконання запланованих показників 4 місцеві ради: Березівська, Кулини-чівська, Коротичанська і Тернівська.

Порівняно з відповідним періодом минулого року надходження загального фонду до бюджету району збільшились на 4133,6 тис. грн.

Протягом I кварталу в сімнадцяти місцевих громадах та в районі проводились засідання комісії з розгляду стану справ із погашення заборгованості по заробітній платі, внесків до Пенсійного фонду та інших обов'язкових платежів та легалізації робочих місць. На засіданнях розглядалися питання погашення юридичними та фізичними особами боргів до бюджету та цільових фондів, дотримання діючого законодавства в частині виплати заробітної плати не нижче встановленого мінімуму та прийняття заходів по підвищенню заробітної плати до рівня середньогалузевої по області. У результаті проведеної роботи погашено до бюджету боргів в сумі 1,3 млн грн., в тому числі 690,3 тис. грн. заборгованості по заробітній платі.

Як зазначила доповідач, сьогодні у районі існує потреба в додаткових коштах на енергоносії. У зв'язку з обмеженістю бюджетних коштів не всі місцеві ради та головні розпорядники районного бюджету мали можливість запланувати видатки на енергоносії з урахуванням зростання тарифів у 2011 році. Протягом I кварталу вже були збільшені планові асигнування на оплату енергоносіїв за рахунок вільних залишків у сумі 546,6 тис. грн., а також скорочення не першочергових видатків у сумі 59,7 тис. грн. І все одно залишається дефіцит коштів на оплату енергоносіїв — 2,7 млн грн.

Наталя Мєуш звернула увагу присутніх на те, що при такій ситуації необхідно особливо економно та виважено витрачати кошти, працювати над поповненням доходної частини бюджету, ініціювати питання внесення змін до бюджетів в частині скорочення непершочергових, капітальних, неефективних та непріоритетних видатків. А при розподілі вільних залишків спрямовувати їх винятково на забезпечення вимог статті 77 Бюджетного кодексу України в частині забезпечення у повному обсязі потреби у коштах на оплату праці працівників бюджетних установ та на проведення розрахунків за енергоносії.

■ Пора нересту

РИБУ — НЕ ХВИЛЮВАТИ!

Василь ЧИГРИН

У квітні й травні на водоймищах Харківського району традиційно діє заборона на виловлювання риби будь-яким риболовним спорядженням, включаючи використання моторних човнів, сіток, ятерів, підсак, електровудок тощо. Дозволяється ловити рибу лише з берега і звичайною вудкою на один гачок. На річках Харків, Лопань, Уди, Мжа, Мерефа ця заборона діє до 20 травня, а на Трав'янському, Муромському водосховищах, в озерах та ставках виловлювати рибу не можна аж до 10 червня.



На порушників цієї заборони очікує штраф від 34 до 170 гривень. За злісне браконьєрство суд карає більш значними стягненнями — від 340 до 680 гривень. У діючій постанові Кабміну прописана своєрідна «такса» стягнень за кожний екземпляр виловленої рибини. За щуку, скажімо, слід заплатити 51 грн., за ляща — 21,50 і т. д.

— Під час нересту та одразу після нього риба нічого не їсть, тому рибалки з одногачковими вудками для неї не страшні, — розповідає інспектор Харківської обласної інспекції держрибнагляду Микола Величко. — Як правило, риба нереститься на мілководді, у тихих заплавах річок та водоймищ. У цей період рухи кожної рибини сповільнюються, через що вона не може швидко плавати. Тому в цей час сіткою, сачком чи багром запліднену рибу зловити дуже легко. Цим і користуються браконьєри та несвідомі рибалки навіть попри встановлені заборонні таблички поблизу нерестилищ...

Зі слів рибінспектора, зараз на ринках Харкова і Передмістя дуже часто горе-рибалки пропонують купити рибу з ікрою. Все це незаконний продаж, тому про подібні факти слід негайно повідомляти правоохоронним органам та рибінспекторам. У іншому випадку восени наш район взагалі може відчути гострий дефіцит живої риби у продажу.

Коментар рибалки

В'ячеслав Кравцов, риболов-любитель, с. Тернова:

— Понад 10 років тому за сімейних обставин я переїхав до Тернової з Бєлгородської області. Виживаю за рахунок тимчасової роботи. Між іншим, дуже полюбляю рибалку. Посидіти кілька годин з вудкою на березі Муромського водосховища, розташованого поблизу Тернової — це святе діло. Завдяки улюбленому захопленню практично щотижня в сімейному раціоні є риба. Правда зараз почався нерест і риба погано клює, тому з нетерпінням чекаю літа, щоб мати змогу приносити додому по 2—3 кг свіжої рибки. До браконьєрства ставлюся дуже негативно — не можна по-варварському виловлювати рибу, перетворюючи його на безжалісний промисел заради наживи. Упевнений, що місцеві жителі на Муромському водосховищі браконьєрством не займаються, бо вважають його своїм, рідним. Це водоймище давно вже стало невід'ємною частиною життя мешканців Тернової, Перемоги, Веселого. Тут вони купаються, відпочивають і, звичайно ж, люблять порибалити вудкою...

■ До уваги!

Інформаційне повідомлення

Харківська райдержадміністрація повідомляє, що конкурсною комісією з передачі в оренду об'єктів спільної власності територіальних громад сіл, селищ, міст Харківського району за результатами проведеного конкурсу від 11.04.2011 р. прийняті рішення щодо укладання договорів оренди на:

— частину нежитлових приміщень адміністративної будівлі, розташованих за адресою: м. Харків, вул. Комсомольське шосе, 52, площею 33 кв. м з метою розміщення кафе з ФО – П Яковенко Н. А.;

— частину нежитлових приміщень адміністративної будівлі, розташованих за адресою: м. Харків, вул. Комсомольське шосе, 52, площею 13,35 кв. м (1/2 кімнати) з метою надання інформаційно-консультаційних послуг з питань землеустрою з ТОВ «Охоронно-юридичне управління «Закон і захист»;

— частину нежитлових приміщень адміністративної будівлі, розташованих за адресою: м. Харків, вул. Комсомольське шосе, 52, площею 13,35 кв. м (1/2 кімнати) з метою надання інформаційно-консультаційних послуг з питань землевідведення з ФО – П Перепелицею І. В. як з єдиними заявниками, що надали документи для участі в конкурсах та виконали умови конкурсів.

Д. М. КОЦ, начальник управління економіки райдержадміністрації

■ Происшествия

Арсенал на колесах

По сообщению пресс-службы ГУМВД в Харьковской области около полудня 11 апреля оперативниками уголовного розыска Харьковского городского управления совместно с сотрудниками взвода ДПС на автотрассе Киев—Харьков в районе поселка Песочин был остановлен автомобиль «Лексус», за рулем которого оказался 36-летний безработный житель Купянска. В автомобиле были обнаружены два автомата АКС с двумя пустыми магазинами к ним, револьвер марки «Наган» и 90 патронов. Проведенная экспертиза признала изъятые оружие и боеприпасы огнестрельными. Сейчас следствие выясняет, где и с какой целью они были приобретены.

А пока ведется следствие, водитель «Лексуса» находится в камере СИЗО. Против него возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 263 Уголовного кодекса Украины. Эта статья предусматривает лишение свободы на срок от двух до пяти лет за ношение, хранение, приобретение, изготовление, ремонт, передачу или сбыт огнестрельного оружия.

Виктория СТЕПКОВА

■ Лицо с картины

КАЗАЧИЙ ПИСАРЬ РОДИЛСЯ В БОРИСОВКЕ



Виктория СТЕПКОВА

«Запорожцы пишут письмо турецкому султану» — одно из самых известных полотен выдающегося художника, нашего земляка Ильи Репина. Наш рассказ о том, как создавалась эта картина и как на ней оказался еще один уроженец Слобожанщины — Дмитрий Яворницкий.

Три земляка и одна картина

Дмитрий Яворницкий и Илья Репин познакомились в 1887 году в Петербурге, на вечере памяти Т. Г. Шевченко — в те годы в столице царской России проходили и подобные мероприятия. К тому времени Репин уже начал работу над «Запорожцами», но художнику не хватало исторических материалов. В этом плане помощь уже снискавшего известность историка, археолога, этнографа, специалиста по истории запорожского казачества была как нельзя более кстати.

В конце XIX ст. об истории Запорожской Сечи было известно еще очень мало. А Репин стремился сделать свое произведение максимально достоверным. Яворницкий не только подбирал художнику подлинные предметы казацкой старины из своей богатой коллекции, — одежду, сбрую, музыкальные инструменты, предметы быта, — но и натурщиков, по типажам запорожцев. А в результате сам оказался в числе последних. Именно Яворницкого художник изобразил в образе писаря.

Первоначально «Запорожцы» задумывались Репиным как собирательный образ. Но историк уговорил автора конкретизировать сюжет, отнести его к 1674 году, когда кошевым атаманом на Запорожье был Иван Дмитриевич Серко. Так знаменитый шедевр оказался связан с еще одним нашим выдающимся земляком, выходцем из Мерефы.

В благодарность за советы и помощь в работе над «Запорожцами», Репин подарил Яворницкому первый масляный эскиз картины. Позже, когда историк оказался в стесненных обстоятельствах, он же помог выгодно реализовать подарок, предложив его знаменитому коллекционеру Третьякову. Сейчас этот эскиз хранится в собрании Третьяковской галереи.

После «Запорожцев»

После того, как работа над «Запорожцами» была окончена, отношения двух наших земляков не прервались. Напротив, они переросли в настоящую, крепкую дружбу. Оказавшись за границей, Репин продолжал переписываться со своим земляком, с удовольствием читал новые книги Яворницкого. Под влиянием этих отношений родились еще две картины на казачью тематику — «Гайдамаки» и «Запорожский гопак».

Впрочем, далеко не всегда их взгляды на украинскую историю совпадали. Например, Яворницкий так и не смог уговорить художника взяться за картину, посвященную Мазепе. *«...Я русский человек и кривить душой не могу. Я люблю запорожцев как правдивых рыцарей, умевших постоять за свою свободу, за угнетенный народ, имевший силу навсегда свергнуть гнусное польское панство и шляхту. Я люблю поляков за их культурность — теперь. Но восстановление безмозглого панства, потворство их возмутительному забиванию народа до быдла, когда бы то ни начиналось! Я ума не приложу — что Вы находите значительного в разбитых, промахнувшихся предателях, в измене, в вероломстве?! Неужели можно думать серьезно хоть одну минутку о былой возможности прочного союза гетманщины со Швецией? Или опять надеяться было на любезное заигрывание и интригу уже разбитой, проигравшейся, прокутившейся Польши, что она будет защитой Малороссии?! Нет, большинство было право, что с Москвой ему будет надежнее. И теперь еще: самое большое несчастье поляков в их холопстве перед Европой и в отуманивающем их католицизме. Простите, при всей моей любви и уважении к Вам я не могу ничем поддержать Вас в этой ошибочной, на мой взгляд, тенденции»* — так в письме к Яворницкому Репин объяснил свой отказ.



Зато другая идея — написать портрет Т. Г. Шевченко для дома-музея и поспособствовать в создании памятника великому поэту — нашла живой отклик в душе Репина. По ряду причин памятник открыть так и не удалось, а портрет был написан и денег за эту работу Репин не взял.

Переписка Яворницкого и Репина продолжалась до последних дней жизни художника. Но вот последнюю просьбу своего друга — приехать на родину — Репин, которому уже было за 80, выполнить так и не смог.

■ *Здоровье*

Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Употребление в пищу таких продуктов, как сало, сливочное масло, злоупотребление яйцами, жирным мясом, копченостями, консервированными продуктами приводит к атеросклерозу сосудов, что выражается в оседании на их стенках холестерина. Из-за этого сосуды теряют свою гибкость и эластичность, становятся шероховатыми, что затрудняет нормальный ток крови. Правильное, сбалансированное питание может оказывать существенное влияние на обменные процессы, предупредить отложение холестерина и снять нагрузку с сосудов.

В ежедневное меню необходимо включать витамин Е, содержащийся в продуктах растительного происхождения — бобовых, овсе, рисе, пшене, тыкве и др. Витамин Е, употребляемый в достаточном количестве, позволит пожилым людям избавиться от судорог в икроножных мышцах, оптимизировать работу сердечно-сосудистой системы, повысить физическую активность.

При повышенной ломкости кровеносных сосудов, то есть при склонности к образованию «синяков», плохой свертываемости крови нужно употреблять в пищу побольше капусты, шпината, томатов, помидоров, грецких орехов. Сохранить эластичность сосудов также помогает чеснок. При нормальной переносимости организмом чеснока лечение хорошо начинать в мае с приема небольшого его количества и постепенно увеличивать дозу, но так, чтобы это не послужило раздражителем для пищеварительного тракта. Чеснок, залитый растительным маслом, прекрасно сохраняется до нового урожая и теряет свой резкий запах.

Положительное влияние на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний оказывают и продукты, содержащие провитамин А — каротин. Это прежде всего морковь, репа, помидоры, тыква, хурма. Морковь, к тому же, способствует снятию спазма в желудке, кишечнике, печени.

При наличии отеков особенно полезно увеличение содержания в диете калия, поэтому предпочтительны те продукты, которые дают мочегонный эффект: кабачки, баклажаны, патиссоны, тыква, листовой салат, картофель, фасоль, рябина, яблоки, черная и красная смородина, крыжовник, груша (лучше дичка), калина, семена и корки арбуза. Так, плоды калины используют в виде настоя (1 ст. ложку сырья залить1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать по 0,5 стакана 2—4 раза в день через 30 минут после еды).

При сильном сердцебиении — усилении сердечного ритма (тахикардии) применяют цветки боярышника колючего в виде настоя. К 10 г цветков добавляют 1 стакан кипятка, настаивают 8—10 часов, принимают по 1 ст. ложке (взрослые) или по 1 ч. ложке (дети) через 45 минут после еды — 6 раз в день. Курс лечения — 3 месяца. Цветки боярышника сухие (3 ч. ложки) заливают 1 стаканом воды, выпаривают половину ее объема, принимают по 20—30 капель экстракта 3 раза в день до еды в течение 3—4 недель.

Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний желательно 2—3 раза в год использовать специальную диету. Обязательно применение салатов из свежих овощей, винегрета, салата типа «Оливье» в количестве 0,5—0,7 кг в день. В зависимости от времени года можно провести ягодный, фруктовый день (обязательно абрикосовый, изюмный) или овощной (кабачки, патиссоны, фаршированные свежей морковью и зеленью огурцы, икра из кабачков и баклажанов, перец, фаршированный овощами).

Особенно полезны гречневая каша (300—400 г 1—2 раза в сутки), печеный картофель (7—10 штук), голубцы с овощным фаршем, овощное рагу, квашеная капуста, отварная свекла, свежая морковь, натертая на терке с растительным маслом, яблоки, грецкие орехи, зелень укропа, петрушки, сладкий перец, чернослив, смородина. Морковь и капусту можно тушить с луком и зеленью. При тушении капусты желательно смешивать свежую с квашеной, добавлять побольше зелени, а в уже готовое блюдо — 20—30 г ягод калины.

Яблоки можно использовать в свежем виде (до 1,5 кг в сутки), часть из них пекут до мягкости или измельчают на терке, добавив в пюре лесные орехи, калину, рябину. Полезны также компоты из сухофруктов (200 г на 1,5—2 л воды), которые рекомендуют настоять 3—4 дня.

Один из лучших продуктов для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы — тыква (500—700 г в сутки). Ее можно пожарить, предварительно обваляв в муке или кляре, а затем протушить под крышкой, использовать в кашах с любой крупой (гречкой, рисом, манкой, пшеном), в оладьях, блинах, пудингах (с яблоками), плове (вместо мяса добавлять тыкву), молочных супах.

Сторінку підготувала Денисенко Інна

Ответы на сканворд в №27

По горизонтали: Моряк. Луза. Авиация. Ник. Хутба. Летчик. Диез. Иван. Шри. Редактор. Потье. Рур. Ракета. Наркоз. Иори. Иви. НБА. Сайт. Два. Уг. Тае. Энн. Амазонка. Дуализм.

По вертикали: Гагарин. Спа. Ада. Дар. Ида. Кит. Кров. ТО. Зидан. Егор. Век. Бинт. Руина. Айчи. Роб. Яцкив. Раунд. Капри. Гну. Лях. Ноа. Уд. ТК. Затишье. Берет. Гази. Альбом.

ПЕРВЫЙ ОВОЩ



Редис — это широко распространенная овощная культура, характеризуемая тем, что самая первая созревает, при нормальных климатических условиях, в открытом грунте, а под пленкой может появиться еще в апреле месяце. В зависимости от сорта, которых очень много, редис может быть круглым, цилиндрическим, овальным. Окраска также варьируется от ярко-красной до фиолетовой и даже белой. Красивыми и нарядными кружочками нарезанной редиски можно украшать холодные закуски, выложенные на блюдах. Выведенные за столетия селекции многочисленные сорта подразделяются на грунтовые, парниковые, ранней или поздней спелости. Правильно посаженные ряды редиса раньше других овощей всходят из земли, являя миру стройность своих рядков. Уборку редиса производят, как только четко сформируется поземная часть, корнеплод. В противном случае рост может продолжиться в наземную ботву и корешок присохнет. Само по себе растение влаголюбиво, поэтому при отсутствии атмосферной влаги редиску необходимо поливать. В пищу применяют корневую часть, именуемую в народе редиской. Но и ботва редиса может использоваться в салатах.

Редис ценен тем, что как самый первый ранний овощ содержит в себе белки, углеводы, салициловую кислоту, витамины группы В, витамин С, которого в листьях в три раза больше, чем в корнеплоде, микроэлементы — железо, калий, магний, фтор, никотиновую кислоту.

Для организма, ослабленного зимой, редис становится кладовой веществ, необходимых для борьбы с весенними инфекциями. В качестве профилактики редис полезен людям, страдающим ожирением, имеющим нарушения сердечной деятельности, для нормализации функционирования кровеносных сосудов. Микроэлементы, содержащиеся в редисе, благотворно влияют на работу пищеварительной системы, стимулируют выделение желудочного сока. Благодаря высокому содержанию клетчатки повышается перестальтика желудка, и она же, клетчатка, способствует выведению из организма излишнего холестерина, попутно выводя и токсины вредных веществ.

Рекомендуют для улучшения работы кишечника использовать смесь морковного сока и сока редиски. Раздавленный редис в виде компрессов используют для купирования приступов ревматизма. Вещества, содержащиеся в корнеплоде, помогают поддерживать уровень сахара в крови и рекомендуются больным сахарным диабетом. Народные целители советуют отвары редиса на вине с медом использовать для лечения некоторых онкологических заболеваний.

Ботва редиса также добавляется в салаты, окрошки, витаминные смеси.

Бутерброд с тертым редисом

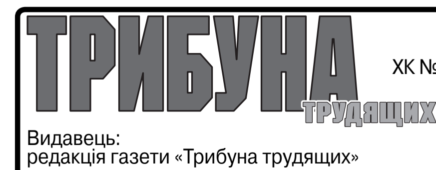


Ингредиенты: редис — 200 г, яйца — 2 шт., сметана — 150 г, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Приготовление: сварить яйца, редис мелко порубить или натереть на терке. Готовые яйца мелко порезать, смешать со сметаной и тертым редисом, добавить столовую ложку мелко нарезанного укропа и соль. Полученной массой намазать ломтики хлеба, украсить их зеленью.

■ *Авторский сканворд*

Картина «... Лиза» | Осиновый ... | Килт по сути | Сторож леса | Немецкое «раз» | Само-контроль | Стрела для дартса | Пустослов | Родина Одиссея | Союз | Рыба | Морская нимфа | Боевые искусства | Истор. область в Германии | Искусств. ткань | Амедео ..., живописец | Польный гетман Речи Посполитой | Герой из х/ф «Матрица» | Лодка | Умелец | Весеннее явление | Географ. центр Европы | Пирог без начинки (устар.) | Стих льстеца | Японская редька | Атрибут Востока | Оружие бильярдиста | Транспортное средство (аббр.) | Синоним всадника | Рос. режиссер | Группа «... газа» | Река во Франции | «Чадоносец» | Гос-во в Азии | Опера Гайдна | Яков в детстве | Поселок в Харьковском районе | Брат Авеля | Брюс ... | Город | Прозвище американцев | Клич в лесу | Ломоть пирога | Гордость Геракла | Бывший лидер группы «Браво»


Видавець:
редакція газети «Трибуна трудящих»
Наш сайт: http://www.tribune.kharkov.ua

Свідоцтво про державну реєстрацію ХК №1518-259ПР від 29.04.2009 р.
Засновники: Харківська районна рада, Харківська районна державна адміністрація
Офіційний сайт ХРДА: http://www.khrda.gov.ua

Виходить щосереди та щосуботи українською та російською мовами.
Адреса редакції: 61052, м. Харків, вул. Червоноармійська, 4.
E-mail: Tribuna2009@mail.ru
Тел. 712-00-56. Тел./факс 712-37-10.
В. о. головного редактора: Микола Хорошев.
Відповідальний за випуск: Ольга Попова.
Літературний редактор: Ганна Положій.
Верстка: Інна Денисенко.

Газета надрукована у друкарні ВАТ «Видавництво «Харків». Московський просп., 247, МСП, Харків, 61037.
Зам. 9- .
Тираж 2689 примірників.
Передплатний індекс 61805